

VALORI PERSONALE

“Dacă nu ai un plan al tău, alții te vor include în planurile lor”.

Anthony Robins

DEFINITII

- **Valori:** convingerile unei persoane cu privire la ceea ce este *important*.
- **Valorile personale** sunt acele *standarde* pe care ti le definești pentru a trăi conform lor.
- **Valorile** sunt realități latente, lăuntrice indivizilor, însă determinate social, relativ stabile în timp, care *directionează atitudinile, comportamentele și opiniile*.
- **VALOARE**, valori; Proprietate a ceea ce este *bun, dezirabil și important*
- (despre lucruri) prețios, scump, de preț; valoros;
- (despre oameni) important, merituos; valoros.

SISTEME DE VALORI

- Valorile nu există separat, ci sunt integrate în sisteme de valori care determina alegerile pe care oamenii le fac în orice moment.
- Sistemul valoric este relativ stabil, însă el se poate schimba prin modificarea ierarhiilor valorice, prin schimbarea priorităților valorilor.
Schimbarea valorilor, reprezintă un proces de durată, însă continuu.
- Valorile nu sunt direct observabile.
Practic, o valoare sau o orientare de valoare se poate manifesta prin mai multe atitudini.

VALORI

- Fiecare dintre noi se ghidează în viață după niște principii, și are niște idei la care ține foarte mult.
- Valorile, prin definiție, sunt exact aceste idei și convingeri la care noi ținem și pe care le luăm drept repere de-a lungul vieții.
- Deși valorile personale sunt subiective, ele sunt influențate de mediul exterior.
- Valorile personale se conturează în copilărie și se transformă o dată ce înaintăm în vârstă.
- Valorile personale ne dau un sens asupra a ceea ce este bun sau rău ... Mai mult, pot deveni *trăsătură de caracter*, transformându-se în virtuți.

IMPACTUL VALORILOR

Valorile au un impact imediat asupra a tot ce se petrece cu indivizii și societățile.

Valorile au următoarele **funcții sociale**:

- factor de progres istoric
- funcția normativ-educatională
- funcția cumulativ-comunicațională
- funcția de adaptare și integrare

Valorile sunt caracterizate prin *diversitate, istoricitate, autonomie, normativitate, ierarhizare și polaritate*.

CLASIFICAREA VALORILOR

Criteriile dupa care s-au grupat valorile sunt urmatoarele:

- Valabilitatea valorilor
- Calitatea lor
- Subiectul lor
- Motivele ce au determinat valorile
- **Obiectul lor**
- Sfera lor de aplicare
- Facultatea psihica din care izvorasc valorile

CLASIFICARE

Criteriul fundamental de clasificare a valorilor este cel **după obiectul lor** :

- Valori economice
- Valori morale
- Valori juridice
- Valori estetice
- Valori politice
- Valori religioase

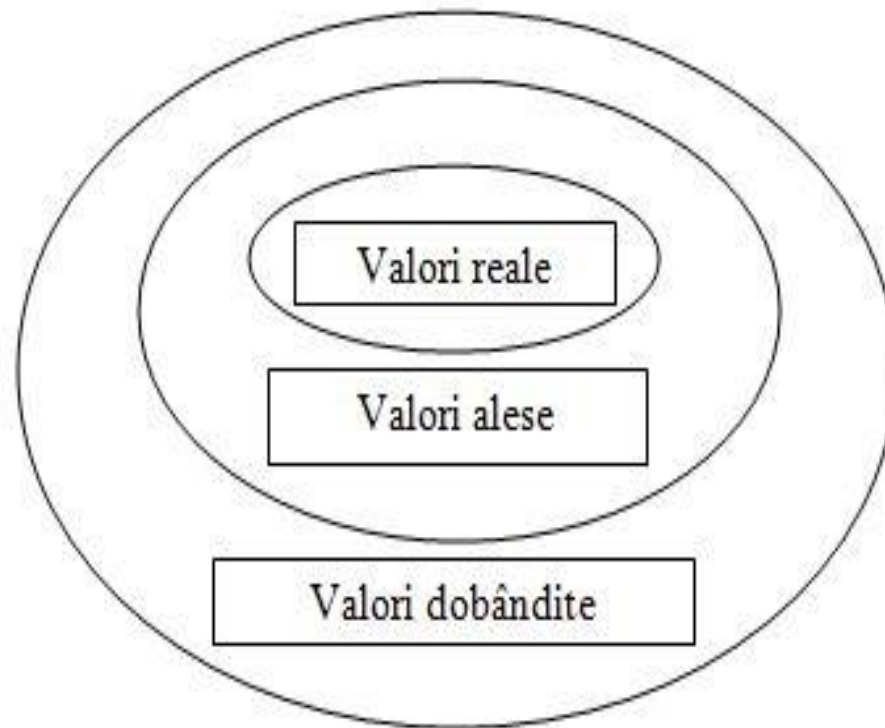
VALORILE...

- Valori economice: tehnica, mijloace de producție, resurse, averea, prosperitatea, bunăstarea, munca, etc.
- Valori politice: libertatea, democrația, statul de drept, pluralismul, etc.
- Valori juridice: dreptatea, justiția, legalitatea, independența, egalitatea în drepturi, conștiința civică, drepturile și îndatoririle cetățenești
- Valori morale: binele, răul, echitatea, responsabilitatea, umanismul, solidaritatea umană, fericirea, caritatea, altruismul, cumpătarea, etc.
- Valorile științifice: adevăr, certitudine, obiectivitate, etc.
- Valori estetice: frumos, tragic, comic, sublim, etc.

IERARHIZAREA VALORILOR

- Ierarhizarea: valorile se dispun pe verticală, preferențial, în funcție de interesele individului sau ale societății
- Ierarhia valorilor diferă de la individ la individ și de la grup social la grup social
- Criteriul suprem în ierarhizarea valorilor îl reprezintă importanța, semnificația lor pentru om
- Deci valorile comportă priorități temporare funcție de trebuințele social-umane cărora le corespund

VALORILE TALE REALE



VALORILE TALE REALE

- Stabilirea valorilor este doar un proces de rafinare, care seamănă cu îndepărtarea straturilor unei cepe. Sa îndepărtăm straturile unei cepe unul câte unul pentru a ajunge la esența a ceea ce e important pentru noi.
- **Primul strat** și cel mai consistent este cel al valorilor pe care le-am învățat. Avem o listă de lucruri care ne-au fost întipărite în minte ca fiind importante.
- **Cel de-al doilea strat** este cel al valorilor pe care ni le-am ales de-a lungul timpului. Am văzut o serie de valori după care persoanele pe care le considerăm modele își trăiesc viața și am decis să le urmăm și noi.
- **Stratul cel mai important este însă în centru.** Este reprezentat de acele valori ale noastre, nu mai mult de 3-6 la număr, pentru care suntem dispuși să ne dăm viațile. Acelea sunt **valorile noastre de bază sau reale.**

CUM STABILESTI VALORILE CARE TE DEFINESC

- Valorile personale sunt principii pe care îți bazezi deciziile și care ghidează ceea ce faci
- Cel mai simplu (și practicat) mod de a-ți alege valorile personale este prin selectarea lor dintr-o listă.
- Poți vedea ce valori au alții și care dintre ele rezonază cu tine.
- Valorile tale sunt punctele din această listă care-ți sunt necesare ca să trăiești. Fără ele nu poți.
- Pe ele vrei să le exprimi în fiecare zi, în orice comportament al tău.

INVENTAR DE POSIBILE VALORI

Abundență	Acțiune	Adevăr	Ambiție	Armonie
Aventură	Bani	Bucurie	Bunătate	Binefacere
Câștig	Celebritate	Claritate	Compasiune	Competiție
Calm	Confort	Cinste	Competența	Corectitudine
Creativitate	Credință	Cunoștințe	Curaj	Curiozitate
Disciplină	Distracție	Dragoste	Echilibru	Eficiență
Empatie	Educație	Entuziasm	Excelență	Familie
Fericire	Faima	Flexibilitate	Frumusețe	Hotărâre
Importanță	Independență	Inspirație	Integritate	Inteligență
Intimitate	Împlinire	Înțelepciune	Libertate	Loialitate
Liniste sufletească	Muncă în echipă	Natură	Onestitate	Onoare
Pace	Perseverență	Prietenie	Putere	Protecție
Perfecțiune	Realizare	Recunoaștere	Respect	Responsabilitate
Succes	Sănătate	Siguranță	Spiritualitate	Securitate
Spontaneitate	Stabilitate	Statut social	Timp liber	Tărie
Toleranță	Tradiție	Umilință	Vitalitate	Voioșie

VALORILE CARE TE DEFINESC

- Ai acum in fata ta cele mai importante valori pe care tu le ai in viata.
- Importante sunt insa primele trei fiindca acestea ocupa cea mai mare putere in mintea ta.
- De ce este importanta ordinea aleasa? Fiindca fiecare persoana este diferita, este unica si o ordine anume aleasa, chiar daca valorile sunt aceleasi, poate semnifica foarte multe.
- Daca de exemplu o persoana va avea ca prima valoare iubirea, mai apoi familia si a treia valoare banii, cu siguranta ca desi banii vor fi importanti pentru ea, cu toate acestea va cauta sa isi intemeieze o familie in care iubirea sa fie primordiala.
- In schimb daca pentru o alta persoana banii vor fi prima valoare si mai apoi familia, va cauta sa isi satisfaca prima valoare indiferent de circumstante.

TEORIE VERSUS PRACTICA

- Prioritizeaza-ti valorile personale folosind metoda „Teorie versus practica”
- Ultima proba de foc pentru a descoperi valorile personale la care nu doar tii in mod deosebit ci dupa care te ghidezi cand iti traiesti viata este aceea de a le separa in valori care **teoretic sunt importante** pentru tine si valorile pe care „le pui in aplicare” in **actiunile** tale, deci pe care le pui **in practica**.
- Adesea valorile care raman importante doar la nivel teoretic si nu sunt puse in practica, genereaza frustrari si in final trebuie sa decizi daca sunt cu adevarat „ale tale” sau nu.

EXEMPLU

- La fiecare inceput de an imi doresc sa ma apuc de sport mai serios pentru ca „sanatatea” este o valoare importanta pentru mine.
- Sunt deja cativa ani de cand imi tot propun sa traiesc conform acestei valori importante pentru mine dar nu reusesc deloc si am si motive – „daca as avea mai mult timp”, „daca nu ar fi asa de frig afara ca sa nu racesc cand ma intorc de la sala”, „daca as avea mai multa vointa” etc.
- Concluzia este ca sanatatea este „teoretic importanta” dar nu e deloc reflectata in „practica”, in activitatile mele si in stilul meu de viata.
- Ar trebui sa recunosc fata de mine insami ca este o valoare secundara si probabil nu este chiar asa de importanta pe cat consider eu din moment ce nu o pun in practica, nu traiesc conform ei.

VALOARE: FAMILIA

- Este familia importanta pentru tine?
Atunci inchide telefonul in drum spre casa si lasa-ti spatiu pentru a putea sa te conectezi cu cei dragi cand ajungi acasa, fara preocuparea problemelor de la munca.
- Altfel, daca nu esti constient de valoarea familiei in viata ta si mai ales de actiunile concrete pe care le poti face pentru a trai aceasta valoare, ajungi sa fii frustrat, iritat, enervat, nealiniat cu tine, cu greutate de a relationa si nu stii de ce.

EXEMPLU DE CUM SA NU ONOREZI VALOAREA FAMILIE

Termini tarziu programul de lucru. Ca de obicei, pleci spre casa incarcat cu diverse probleme de peste zi, gandindu-te la ce sarcini au ramas nefinalizate azi. Pe drumul spre casa, in timp ce conduci cu o singura mana si cu telefonul atarnat la ureche, porti o discutie cu unul dintre colegii tai care a ramas peste program si care are nevoie de ajutorul tau.

De la o intrebare la alta, cand ajungi sa inchei conversatia, constati cu suprinzare ca deja parchezi masina in fata casei.

Te dai jos din masina si cand deschizi usa casei, cei doi copii iti sar de gat. Simti o usoara senzatie de iritare, realizand nici nu ai apucat prea bine sa faci trecerea de la un context la altul si ca cei mici te iau de bun.

Mai tarziu, nu-ti poti stapani starea de irascibilitate in discutia pe care o porti cu sotia.

Seara se termina simtindu-te frustrat si avand sentimentul pregnant ca viata nu-ti apartine.

Oare de ce ce toate acestea?

VALORILE = BUSOLA CU CARE TRECI PRIN VIATA

BUSOLA - viziunea noastră, valorile, principiile, crezul, conștiința - ceea ce simțim că e cu adevărat important și felul în care ne orientăm viața.



VALORILE PERSONALE

- Cele mai importante 3 valori ale mele în acest moment sunt:
 - spiritualitatea
 - familia
 - sănătatea
- Care este topul tău?

EXERCITIU

Marchează cu “+” cele mai importante 10 valori personale din lista, apoi încearcă să le prioritizezi și notează la subsolul paginii primele 5 valori care te caracterizează, în ordinea importanței lor pentru tine:

Abundență	Acțiune	Adevăr	Ambiție	Armonie
Aventură	Bani	Bucurie	Bunătate	Binefacere
Câștig	Celebritate	Claritate	Compașiune	Competiție
Calm	Confort	Cinste	Competența	Corectitudine
Creativitate	Credință	Cunoștințe	Curaj	Curiozitate
Disciplină	Distracție	Dragoste	Echilibru	Eficiență
Empatie	Educație	Entuziasm	Excelență	Familie
Fericire	Faima	Flexibilitate	Frumusețe	Hotărâre
Importanță	Independență	Inspirație	Integritate	Inteligență
Intimitate	Împlinire	Înțelepciune	Libertate	Loialitate
Liniste sufletească	Muncă în echipă	Natură	Onestitate	Onoare
Pace	Perseverență	Prietenie	Putere	Protecție
Perfecțiune	Realizare	Recunoaștere	Respect	Responsabilitate
Succes	Sănătate	Siguranță	Spiritualitate	Securitate
Spontaneitate	Stabilitate	Statut social	Timp liber	Tărie
Toleranță	Tradiție	Umilință	Vitalitate	Voioșie

Bibliografie

- Asociația Școala de Valori - Valorile personale — www.scoaladevalori.ro
- Rosoga Florin - Cum îți descoperi valori personale
<http://florinrosoga.ro/blog/valori-personale>
- Vianu Tudor, Introducere în teoria valorilor, Editura Albatros, 1997
- Voicu Bogdan - Valorile și sociologia valorilor – 2008 - www.iccv.ro

Material realizat de consilier școlar Cojocaru Valerica

VĂ MULȚUMESC!